

ACCESO DE POR VIDA

(SIEMPRE PODRÁS ACCEDER AL CURSO, EL ACCESO NUNCA CADUCA).

TUTORÍA POR TODO UN AÑO

(TENDRÁS ASIGNADO UN PROFESOR PARA RESPONDER A TODAS TUS DUDAS).

Dietas para Cuerpos Endomorfos



<https://www.cursonova.com/estudios/curso-online-dietas-endomorfos>

HORAS DE ESTUDIO

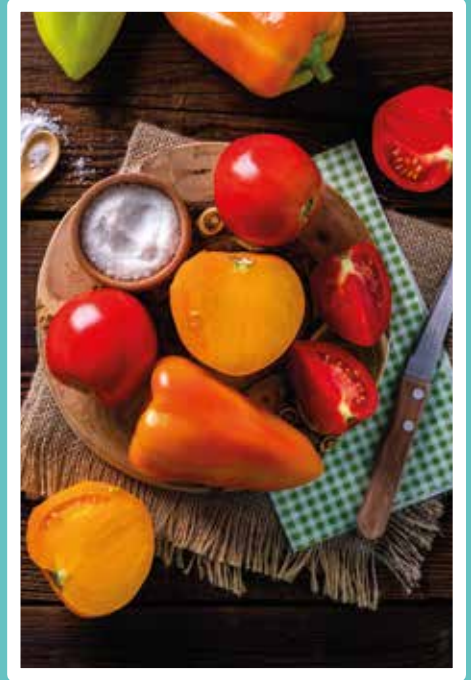
**3 semanas de estudio
formado por
100 horas de estudio**



**Bolsa de trabajo
(solo españa)**

Certificado de Finalización

**+4
HORAS VIDEO**



**39
TEST**

**39
VIDEOS**



TEMARIO

1. GENERALIDADES DE LOS CUERPOS ENDOMORFOS.

- 1.1 Tipos de cuerpos
- 1.2 Como identificar mi tipo de cuerpo
- 1.3 Los cuerpos endomorfos
- 1.4 Consejos para vencer el sedentarismo
- 1.5 Alimentación para los cuerpos endomorfos
- 1.6 Diversidad corporal en redes sociales
- 1.7 Importancia del descanso nocturno
- 1.8 Crítica a las clasificaciones de los cuerpos

2. LA NUTRICIÓN EN LA DIETA ENDOMORFA

- 2.1 Los macronutrientes
- 2.2 Los carbohidratos y los cuerpos endomorfos
- 2.3 Los micronutrientes
- 2.4 Balance de nutrientes
- 2.5 Densidad de nutrientes
- 2.6 Aspectos a tener en cuenta en la preparación de comidas
- 2.7 El ayuno intermitente
- 2.8 La dieta flexible
- 2.9 Alimentos recomendados

3. PERDER PESO EN LA DIETA ENDOMORFA

- 3.1 Pérdida de peso en cuerpos endomorfos
- 3.2 Cómo quemar grasa corporal
- 3.3 Cálculo de calorías
- 3.4 Cómo disminuir la cantidad de calorías

4. EL EJERCICIO FÍSICO Y LOS CUERPOS ENDOMORFOS

- 4.1 Ganar músculo en cuerpos endomorfos
- 4.2 Ejercicios recomendados para ganar músculos
- 4.3 El descanso y las rutinas de entrenamiento
- 4.4 EN qué consisten los ejercicios de cardio
- 4.5 El ejercicio en ayunas
- 4.6 Quema de calorías a través del entrenamiento

5. SUPLEMENTOS EN LA DIETA ENDOMORFA.

- 5.1 Los suplementos dietéticos
- 5.2 Proteína de suero de leches
- 5.3 Ácido linoleico
- 5.4 Suplemento BCAA
- 5.5 El glucomanano
- 5.6 Los quemadores de grasa
- 5.7 Las proteínas en polvo
- 5.8 El aceite de pescado
- 5.9 Las multivitaminas
- 5.10 La creatina
- 5.11 Los suplementos pre entreno
- 5.12 La cafeína

6. DOCUMENTACIÓN DEL CURSO.

- 6.1 Documentación final